

Andrzej Mirski

DOBROSTAN JAKO KATEGORIA SPOŁECZNA I EKONOMICZNA

1. Wstęp

Niniejszy artykuł porusza zagadnienie dobrostanu człowieka jako kluczowego współcześnie pojęcia w naukach społecznych. Jest to także interdyscyplinarny problem z pogranicza psychologii społecznej, ekonomicznej i ogólnej, a także nowocześnie rozumianej psychologii zdrowia. Dobrostan odgrywa bowiem istotną rolę w ekonomicznym, społecznym oraz psychicznym funkcjonowaniu człowieka. Interdyscyplinarność tego zagadnienia wychodzi zatem poza problematykę samej psychologii, dotykając także istotnych współczesnych kwestii z zakresu innych nauk społecznych.

Sam sens powstania takich dziedzin, jak psychologia społeczna, ekonomiczna czy psychologia zdrowia, wynika z potrzeby nawiązania kontaktu tej nauki z innymi dziedzinami wiedzy. Psychologia jest bowiem specyficzna, skazana wprost na kontakty interdyscyplinarne, gdyż wszystkie nauki społeczne dotyczą zarazem problematyki funkcjonowania człowieka. Wprawdzie owa specyfika polega na zajmowaniu się raczej jednostką, a inne nauki społeczne – jak ekonomia czy socjologia – zajmują się zazwyczaj zbiorowością, granice te jednak pozostają umowne. Ostatecznie, po pierwsze, zbiorowości tworzą i wyznaczają jednostki, a po drugie – jednostki są kształtowane przez zbiorowości. Ponadto jednostkowość w sensie głównych poszukiwań psychologii ma znaczenie nomotetyczne – polega na wskazywaniu ogólnych cech jednostki; psychologia w tym znaczeniu okazuje się więc raczej nauką o człowieczeństwie niż o człowieku. Niemniej jednak aspekt idiograficzny w psychologii ma pewne znaczenie, zwłaszcza w praktyce psychologicznej, kiedy zajmujemy się już konkretną osobą. Ważne wydają się także różnice pomiędzy czynnikami obiektywnymi a subiektywnymi (a więc pomiędzy obiektywnymi kryteriami a subiektywnym przeżywaniem dobrostanu).

Punkt widzenia psychologii sprowadza się raczej do uwypuklenia problematyki ludzkiej od strony doznań i procesów psychicznych, dotyczących jednak zjawisk

o znaczeniu ogólnospołecznym. Z kolei inne nauki społeczne opisują skutki tychże doznań i procesów w skali makro. Dlatego musi się tworzyć ścisła interdyscyplinarna więź pomiędzy psychologią a innymi naukami społecznymi.

Takim wspólnym zagadnieniem jest problematyka dobrostanu – a więc dobrogo funkcjonowania społecznego, ekonomicznego, zdrowotnego i psychologicznego jednostki. Choć dobrostan rozpatruje się głównie od strony psychologicznej, jest on także realnym pojęciem społecznym i ekonomicznym. Co więcej, istnieje sporo argumentów przemawiających za tym, aby pojęcie dobrostanu zostało uznane za najważniejszy miernik rozwoju danej społeczności i jej poziomu ekonomicznego.

2. Dobrostan jako kategoria ekonomiczna, zdrowotna i społeczna

Szczególny nacisk warto położyć na perspektywę psychologii ekonomicznej. Jest to stosunkowo nowa dyscyplina, próbująca łączyć psychologiczny i ekonomiczny punkt widzenia, choć były to dotąd nauki raczej stroniące od siebie. Dopiero od niedawna ekonomiści zaczęli zajmować się problematyką psychologiczną. Nurt ten rozpoczął w latach siedemdziesiątych Richard Easterlin [1974], a na przełomie wieku doczekał się on licznych opracowań [Blanchflower, Oswald, 1999; Frey, Stutzer, 2002; Graham, Pettinato, 2002; Oswald, 1996; Offer, 1996]. W Polsce problematyką psychoekonomiczną zajmują się głównie Janusz Czapiński, Tadeusz Tyszką i Tomasz Zaleśkiewicz [2004].

Ekonomia to nauka o dobrach, o ich alokacjach, o zarządzaniu nimi. Do niedawna te dobra miały przede wszystkim charakter materialny, ale wchodzimy obecnie w okres cywilizacji postindustrialnej, w której szczególną rolę odgrywają dobra pozamaterialne. Coraz częściej w ekonomii następuje przesunięcie od miar czysto materialnych do innych, równie ważnych (a może jeszcze ważniejszych) miar społecznych, takich jak przewidywana długość życia, opieka zdrowotna, prawa człowieka, przestrzeganie demokracji, wolności obywatelskie, poziom wykształcenia, poziom patologii społecznych i przestępczości oraz aspekty ekologiczne. Wiąże się to również z pojęciem zrównoważonego rozwoju (*sustainable development*), w którym czynniki pozaekonomiczne mają pierwszorzędne znaczenie.

Dlatego warto zajmować się dobrostanem jako uogólnionym pojęciem dóbr, włączając w to także dobra niematerialne. Tradycyjnie za kluczową wartość w ekonomii liberalnej uważano dobra materialne – jednostka miała dążyć do ich maksymalizacji. Obecnie tę tendencję należy raczej uznać za konwencjonalną niż naturalną. Dobra, o które dawniej walczono, na przykład żywność, dostęp do ziemi i wody, decydowały o przeżyciu, natomiast inne wartości (społeczne, podmiotowe i kulturowe) były mniej istotne, zaś współcześnie w państwach rozwiniętych obserwuje się zjawisko odwrotne – istnieje znacznie więcej żywności i innych podstawowych dóbr materialnych, niż ludzi, którzy mogliby je skonsumować. Jak kiedyś niedobór żywności, tak obecnie jego niekontrolowana nadpodaż okazuje się zatem problemem zdrowotnym. Organizm ludzki przyzwyczajał się przez wieki ewolucji do niedoboru substancji odżywczych, zwłaszcza tak rzadkich jak tłuszcz, cukier i sól, a przypadkowo zdobytą żywność magazynował w postaci tkanki tłuszczowej

na wypadek następującego głodu. Obecnie konsumuje te produkty w ilościach zdecydowanie szkodliwych, a jego zapasy tłuszczu stają się niebezpiecznie duże. Stąd narastająca liczba przypadków zespołów metabolicznych, nadciśnienia, zawałów serca i nowotworów.

A zatem prawdziwym, naprawdę ważnym, naturalnym dobrem (produktem) staje się nie żywność, lecz zdrowie, czyli dobrostan biologiczny, nie samochody, ale aktywność fizyczna, nie papierosy i narkotyki, a zastępowanie ich lepszym i bezpieczniejszym źródłem satysfakcji. W świecie, gdzie ludzi zmusza się do ciężkiej, rywalizacyjnej pracy, wobec zaniku prawdziwych relacji dobrem stają się zdrowe kontakty społeczne, a w rzeczywistości pełnej kiczu i oglupiających mediów najwyższym celem okazuje się prawdziwa kultura. Wreszcie, w wielkiej globalnej społeczności, w której co pięć lat podwaja się liczba przypadków depresji, najbardziej deficytowe dobro stanowi szczęście, zaś tam, gdzie dominują pustka oraz niezrozumienie otaczającego świata, najbardziej pragnie się mądrości i duchowości. Reasumując, najważniejszym dobrem we współczesnej ekonomii staje się szeroko rozumiany *wellbeing*, natomiast najważniejszym celem zarządzania – jego pomnażanie: dla pracowników firmy, dla klientów, dla otoczenia społecznego. Jak pisze Seligman [2005], dochodzi do zastąpienia gospodarki pieniądza gospodarką zadowolenia. Tak rozumiany cel ekonomii i zarządzania nie musi wcale wieść do przestarzałego już modelu *welfare state* – bo też *welfare* (dobrobyt) to nie to samo, co *well-being* (dobrostan).

W prawidłowo rozumianym dobrostanie ogromnymi wartościami są wiedza, mądrość, twórczość i samorealizacja siebie w pracy, a nie tylko gromadzenie dóbr materialnych. Współczesne pojęcie zawiera zatem nie tylko tradycyjne kryteria ekonomiczne (dobrobyt, produktywność, bogactwo), odnosi się w ogromnym stopniu do innych aspektów funkcjonowania społecznego. Dobrostan staje się kluczową koncepcją społeczną, obejmując najważniejsze aspekty funkcjonowania człowieka na wszystkich poziomach: biologicznym, społecznym, kulturowym i psychicznym. Pojęciu dobrostanu odpowiada jednocześnie pojęcie kapitału, który również może być indywidualny i społeczny.

Kapitał jednostki stanowi sumę posiadanych zasobów. Kapitał biologiczny – to biologiczne siły organizmu, kapitał finansowy obejmuje posiadane środki materialne, kapitał intelektualny stanowią wiedza, talenty i umiejętności, kapitał społeczny to nawiązywane relacje społeczne, kapitał kulturowy – dostęp do dóbr kultury. Istnieje wreszcie kapitał psychologiczny i jego odmiany: emocjonalna – wrażliwość, empatia, przewaga emocji pozytywnych nad negatywnymi, osobowościowo-moralna – charakter, czyli zintegrowana osobowość o mocnych zasadach i cnotach charakteru, oraz twórcza – zdolność tworzenia. Oprócz kapitału stanu bardzo ważny pozostaje także kapitał rozwojowy – zdolność jednostki do dalszego poszerzania kapitału. Ogromne znaczenie posiada też zbiorowy kapitał społeczeństwa, który jest nie tylko zwykłą sumą poszczególnych kapitałów jednostek, ale stanowi efekt ich synergii i współdziałania. Należy tu podkreślić zwłaszcza rolę kapitału społecznego, wyrażającego się we wzajemnym zaufaniu i gotowości do wspólnej pracy na rzecz wspólnego dobra.

Dobrostan pozostaje jednocześnie stanem obiektywnym i subiektywnym. To nie tylko posiadanie kapitału, ale również świadomość jego posiadania, afirmacja tego stanu (zadowolenie) a także perspektywa jego dalszego rozwoju. Na pełny dobrostan człowieka składa się kilka elementów – dobrostanów częściowych, jak dobrobyt (dobrostan materialny), zdrowie (dobrostan fizyczny i psychiczny, połączony z dobrym funkcjonowaniem w środowisku), sukces (dobrostan społeczny), dostęp do dóbr kultury i możliwości twórczych (dobrostan kulturowy) oraz szeroko rozumiany dobrostan psychologiczny.

Szczególnie docenia się obecnie zdrowie, a zatem bardzo dobrze funkcjonujący stan organizmu, który nie oznacza tylko braku choroby, lecz także wysoką efektywność funkcjonowania, wigor, eliminowanie zagrożeń, wysoki poziom higieny, życie w sprzyjającym otoczeniu społecznym i kulturalnym oraz wysoki poziom świadomości i inteligencji zdrowotnej. Warto też pamiętać o tym, że wedle definicji WHO zdrowie ujmuje się właśnie jako dobrostan fizyczny, rozszerzony także o aspekt psychiczny oraz społeczny.

Na dobrostan społeczny składają się: bezpieczeństwo socjalne, życie rodzinne, relacje społeczne (sukces prywatny) oraz osiągnięcia i poważanie (sukces publiczny). Dobrostan kulturowy to możliwość twórczego korzystania z dóbr cywilizacji, oświaty i kultury. O pełnym, aktywnym dobrostanie można mówić, kiedy nie tylko realizowana jest jego komponenta bierna – zaspokajanie potrzeb biologicznych, dobre relacje z innymi, korzystanie z dóbr kultury, ale także aktywna, kierownicza – aktywne zarządzanie swoim zdrowiem, karierą oraz osobisty wkład w kulturę (twórczość).

Oprócz wartości biologicznych, społecznych i kulturowych istnieją jeszcze specyficzne wartości podmiotowe, osobiste. Integrują one wszystkie poprzednie ze sobą, spajają je w całość, pozostają zabarwione indywidualną specyfiką, tworzoną w cyklu jednostkowego życia, oraz odnoszą się do rozwoju indywidualnego potencjału – emocjonalnego i intelektualnego. Istnieje zatem jeszcze jeden bardzo istotny rodzaj dobrostanu: dobrostan psychiczny. Składają się na niego: dobrostan emocjonalno-motywacyjny – czyli po prostu szczęście, oraz dobrostan intelektualny – mądrość (wynikająca z wiedzy, doświadczenia, inteligencji, postawy aktywnej, realistycznej i twórczej). Dobrostan psychiczny istnieje na płaszczyźnie indywidualnej, podmiotowej, która integruje wszystkie pozostałe systemy: biologiczny, społeczny, a także kulturowy.

Prawdopodobnie można mówić jeszcze o dobrostanie duchowym, będącym stanem łaski, oświecenia, świętości, etc., który odpowiada poziomowi duchowemu, intensywnie obecnemu w naszej kulturze, ale jeszcze słabo poznanemu naukowo.

3. Dobrostan jako kluczowe pojęcie w świecie ponowoczesnym

Pojęcie szczęścia rozumianego jako kluczowa wartość społeczna pojawia się stosunkowo późno. Zaryzykowałbym tezę, że w istocie staje się ono wartością podstawową dopiero w społeczeństwie postindustrialnym, informacyjnym, które nazywa się też czasami społeczeństwem ponowoczesnym. Znany krytyk i teoretyk kultury,

Krzysztof Teodor Toeplitz [2009], uważa pragmatyczny optymizm za jedną z głównych cech społeczeństwa postnowoczesnego.

Epoka informatyczna przyniosła ze sobą zupełnie nowe wyzwania, wymagania i cele, a co za tym idzie – również całkowite przewartościowanie dotychczasowych postaw. Zasadniczym czynnikiem rozwoju gospodarki stają się wiedza i twórczość, ludzie zaś zyskują ogromną możliwość czynnego kształtowania swojego losu. W wyniku rewizji dotychczasowych poglądów powstają dwie istotne koncepcje: postmodernizm, w większym stopniu rozwijany w środowisku humanistycznym i literackim, oraz *New Age* – kierunek bliższy modnym kierunkom kultury popularnej, ale także rozwijający się w środowisku fizyków i filozofów, pod postacią ruchu „nowej świadomości”. Choć pod wieloma względami różnią się one między sobą, jednak w wielu kwestiach głoszą podobne idee, dobrze określające charakter naszych czasów.

Wspólne idee postmodernizmu oraz ruchu *New Age* to systemowość, złożoność i dyskursywność. Kończy się już czas wielkich narracji głoszonych przez kulturę i społeczeństwo, jednostka sama staje się autorem własnych narracji. Epokę, w której żyjemy, często nazywa się ponowoczesnością. Przedrostek „po-” jednak budzi wiele nieporozumień, czasami błędnie rozumiany jest jako zakończenie epoki, w której to, co nowe, okazuje się cenne oraz kwestionujące wysoką rolę podmiotowości oraz racjonalności. Taki pojmowanie jest jednak błędne.

Nowość i postęp nadal pozostają w cenie. W istocie nigdy jeszcze w dziejach ludzkości nie nastąpiło tak wielkie przyspieszenie w rozwoju nauki i techniki, nic też nie zapowiada kryzysu szeroko rozumianej racjonalności i podmiotowości ludzkiej. Natomiast zmienia się ich rozumienie. Postęp już nie jest uznawany za wielką, narzuconą narrację (jak na przykład w komunizmie czy faszyzmie), stanowi on raczej skutek decyzji poszczególnych ludzi i jednostek gospodarczych, pragnących poprawić swoje życie czy dokonać twórczej ekspresji. Racjonalność nie pozostaje wyłącznie procedurą eksperymentów, ale całościowo rozumianą kompetencją ludzkiego umysłu, obejmującą także refleksyjność, sztukę, inteligencję emocjonalną, intuicję, empatię etc. Podmiotowość nie jest epifenomenem, jak chcieli behawioryści, ale też okazuje się znacznie bardziej złożona i bogata, niż dawniej sądzono, nie można jej przy tym tak łatwo zmanipulować, jak pragnęli tego kolektywiści.

Z tych powodów autor artykułu pozostaje zwolennikiem określania naszych czasów nazwą „druga faza nowoczesności” (która ponadto przewiduje możliwość pojawienia się faz kolejnych). Podobny pogląd reprezentuje również Ulrich Beck [2002], który uważa, że nie żyjemy poza nowoczesnością, ale wchodzimy w etap „drugiej nowoczesności”. Oznacza ona globalizację nowoczesnych instytucji oraz wyzwolenie społecznego życia z tradycji, obyczaju i rytuału. Miejsce społeczeństwa przemysłowego zajmuje społeczeństwo ryzyka. Tradycyjni postmoderniści – jak Lyotard [1997] – w istniejącym świecie widzieli przede wszystkim chaos i brak porządku, Beck natomiast spostrzega w nim raczej ryzyko i niepewność, a porządek interpretuje jako kontrolę ryzyka. Ryzyko według niego nie łączy się jednak z zagrożeniami naturalnymi (te są wyraźnie mniejsze niż dawniej), ale przede wszystkim z naszymi działaniami, których dalszych konsekwencji nie potrafimy przewidzieć. Podmiotowość jednostki wcale nie słabnie, przeciwnie – okazuje się na tyle istotna

i ma na tyle wolności indywidualnego wyboru, że wiąże się to z większym ryzykiem życia niż dawniej. W przeciwieństwie do Lyotarda i podobnych mu postmodernistów, Beck nie uważa, że postęp społeczny jest już niemożliwy, lecz przestanie on być wynikiem wielkich, zaplanowanych akcji oraz idei politycznych (wielkich narracji według Lyotarda), a stanie się konsekwencją nowego aktywizmu jednostek wyrażającego się przede wszystkim w działaniach subpolitycznych (czyli grup i instytucji poza tradycyjnymi podziałami politycznymi: ekologów, obrońców praw człowieka, ruchów konsumenckich etc.). Ludzie wreszcie sami przyjmują odpowiedzialność za swój los i swoje szczęście, co wprawdzie łączy się dla nich z podwyższonym ryzykiem, ale też daje szansę uzyskania większej satysfakcji i nowego, oddolnego, bardziej zrównoważonego postępu społecznego. Z kolei Manuel Castells [1996] utrzymuje w swojej teorii gospodarki sieci, iż tożsamość jednostki staje się w naszej epoce kwestią otwartą, nie czerpie się jej już z przeszłości, tylko czynnie wytwarza w interakcji z innymi. Dalszy postęp okazuje się możliwy dzięki rozwojowi informatyzacji, która odnawia wspólnotowość niezależnych podmiotów. Wreszcie bardzo popularny obecnie socjolog Anthony Giddens [2003] za najważniejszą cechę w społeczeństwie informatycznym uważa refleksyjność. W dawnych społeczeństwach (agrarnych i przemysłowych) życie ludzkie podlegało tradycji i obyczajowości, pozwalając na mniej refleksyjny styl życia. Obecnie zmusza nas ono do ciągłych indywidualnych, niezależnych decyzji, za które podejmujemy odpowiedzialność. Jednocześnie występuje zjawisko „demokracji uczuć i życia osobistego”, kiedy to wzajemne relacje interpersonalne, zwłaszcza między płciami i w rodzinie, muszą opierać się na tolerancji i zrozumieniu. W naszej epoce jednostka rzeczywiście wyrusza na indywidualne poszukiwanie szczęścia i dobrostanu.

5. Szczęście jako subiektywny aspekt dobrostanu (odczucie dobrostanu)

W literaturze (najczęściej psychologicznej lub filozoficznej) podaje się rozmaite definicje szczęścia, większość z nich jednak zbliża się do stanowiska, że jest to trwale zadowolenie z własnego życia. Szczęście to pewna cecha odnosząca się do dłuższego przedziału czasowego oraz szerokiego zasięgu ludzkich spraw, a nie tylko pojedynczych wydarzeń (wtedy mówimy o radości). Dlatego wydaje się, że najlepiej zdefiniować szczęście jako subiektywny aspekt (odczucie, doświadczenie, przeżycie) własnego globalnego dobrostanu. U osób silnie zaangażowanych w życie rodzinne i społeczne na poczucie szczęścia składa się także konstatacja dobrostanu najbliższych oraz ich kraju czy grupy, z którą się identyfikują. Szczęście nie jest jednak tym samym, co dobrostan psychiczny – ten składa się ze zdrowia psychicznego, inteligencji, dobrze zintegrowanej osobowości, umiejętności kierowania sobą oraz licznych cnót psychicznych. Dobrostan psychiczny stanowi ważny kapitał i wraz z innymi kapitałami wpływa na poczucie szczęścia. Wszystkie razem mogą dawać subiektywnie odczucie zadowolenia z życia. Nie sposób być zatem szczęśliwym, jeżeli odnosi się ciągle porażki na polu społecznym, cierpi się długotrwale niedostatek lub jest się ciężko chorym. Zresztą i zdrowie definiuje się obecnie szerzej – jako dobrostan fizyczny, społeczny i psychiczny (definicja WHO). Subiektywizm szczę-

ścia odnosi się jednak do stanu psychicznego, który nie jest tożsamy z obiektywną sytuacją. Istnieją zatem ludzie, którzy są nieszczęśliwi mimo posiadania wszystkich potrzebnych do osiągnięcia stanu szczęścia kapitałów, i ubodzy ludzie cieszący się życiem. Aby być trwale szczęśliwym, nie wystarczy więc posiadać obiektywne dobra (które jednak należałoby choć w pewnym stopniu mieć, by je subiektywnie odczuć), ale trzeba także:

- a. naprawdę cieszyć tymi dobrami (zdolność do przyjemności i satysfakcji),
- b. być zdrowym fizycznie i psychicznie (nie cierpieć na depresję, stany lekowe, anhedonię etc.),
- c. widzieć zawsze w każdej sytuacji więcej pozytywów niż negatywów (myślenie pozytywne),
- d. posiadać trwałą, pozytywną reprezentację przyszłości (realistyczny optymizm, nadzieja),
- e. przy bogactwie życia uczuciowego i nietłumieniu uczuć posiadać jednak przewagę uczuć pozytywnych nad negatywnymi (pozytywna emocjonalność),
- f. posiadać poczucie sensu życia i wysoką motywację,
- g. posiadać odporność psychiczną i cierpliwość z pewną dozą stoicyzmu w połączeniu z nadzieją na przyszłość (czyli swoistą zdolność do „kredytowania” szczęścia w trudnych sytuacjach). Można nawet powiedzieć że świetnym kryterium szczęśliwej psychiki jest podtrzymywanie poczucia szczęścia nawet w sytuacji trudnej. Sytuacja trudna nie może być jednak permanentna – „psychologiczny kredyt” nie działa wszak w nieskończoność.

Ostatecznie z neurofizjologicznego punktu widzenia za szczęście odpowiada układ nagrody. A gdy już jest się naprawdę szczęśliwym, sukces okazuje się podwójny. Po pierwsze, ma się to, czego naprawdę się pragnie: wysoką jakość życia i spełnienie marzeń; po drugie, osiąga się w związku z tym intensywny w swej przyjemności stan subiektywny, który czyni jakość życia jeszcze lepszą. Inaczej rzecz ujmując, szczęście stanowi podwójną nagrodę – za to, co się ma cennego – i za stan szczęścia w ogóle. Jest więc zarazem radością i satysfakcją odniesioną do dłuższego przedziału czasowego i do szerokiego zakresu życia. Łączy się z gratyfikacją – ogólnym zadowoleniem z siebie i ze swojego życia, z realizacją celów, ze spełnianiem uznawanych norm, z rozwojem oraz samorealizacją. Możemy je zatem uznać za subiektywne odczucie globalnego dobrostanu, włączając w nie wszystkie dobrostany człowieka: materialny, zdrowotny, społeczny, kulturowy i duchowy. Toteż całościowy dobrostan stanowi połączenie globalnego dobrostanu obiektywnego z subiektywnym (czyli poczuciem szczęścia).

Gdyby jednak uznać, że wymienione wcześniej cechy potrzebne do subiektywnego przeżywania szczęścia są jedynie składowymi obiektywnego dobrostanu psychicznego, wtedy właściwie pojęcie dobrostanu całościowego zrównałoby się z globalnym dobrostanem obiektywnym. Trudno orzec, czy taka obiektywizacja jest w realnym życiu naprawdę możliwa. Dlatego, badając poziom realnego dobrostanu, zawsze musimy uwzględnić subiektywne jego odczucie, niezależnie od wszelkich innych cech i cnót psychologicznych. Ponadto powinniśmy pamiętać, iż na subiektywne poczucie szczęścia składa się nie tylko ocena własnego stanu bieżącego, lecz również motywacja oraz nadzieja na osiągnięcie sukcesów, czyli dalszą poprawę ist-

niejącego stanu rzeczy. A zatem ten istniejący stan rzeczy nie może być idealny, musi znaleźć się w nim coś do poprawy. Na szczęście dotyczy to zawsze dóbr eudajmonicznych, czyli dóbr wzrostu. Istnieje pogląd, niedostatecznie jeszcze sprawdzony, że – aby czasem być szczęśliwym – od czasu do czasu trzeba być również smutnym. Nie ma na to jednak wiarygodnych dowodów. Ale, po pierwsze, aby móc osiągnąć szczęście, trzeba umieć doświadczać autentycznych uczuć, być na nie wrażliwym. Aleksytymicy nie są szczęśliwi. Z kolei ludzie, którzy mają zdolność do silnej amplitudy uczuciowej, intensywnie przeżywają szczęście, choć równie silnie potrafią przeżywać także smutek. Uczucia negatywne spełniają więc w naszym dążeniu do szczęścia pewną rolę, dopóki nie potrafimy ich zastąpić czymś innym (na przykład zamianą na motywację).

Ważne, aby pozostać otwartym także na negatywne emocje, które zdarzają się zawsze i spełniają istotną rolę ostrzegawczą. Należy jednak dbać o to, by przeżywać je w sposób nieurazowy. Tylko w takim wypadku staje się możliwe, że przepływają przez nas uczucia pozytywne i negatywne, a jednak jesteśmy trwale szczęśliwi.

6. Szczęście jako kategoria ekonomiczna

To, że szczęście jest czymś niezwykle ważnym z punktu widzenia subiektywnych odczuć jednostki, wydaje się oczywiste, bo stanowi ono subiektywną miarę udanego życia. Ale liczne badania wskazują na fakt, iż ludzie szczęśliwsi okazują się również bardziej efektywni, inteligentni, prospołeczni, aktywni, zdrowsi oraz bardziej twórczy. Rodzi się jednak pytanie, czy szczęście jest przyczyną czy skutkiem takiego stanu. Oczywiście, mamy tu wpływ obustronny, istnieje silne sprzężenie zwrotne. Kierunkowość od inteligencji, twórczości i efektywności do szczęścia istnieje bezdyskusyjnie – cechy te pozwalają szybciej osiągnąć cele, wzbudzają szacunek etc. Eksperymenty pokazują także, iż samo wprowadzenie człowieka w stan szczęśliwości podnosi jego kreatywność, efektywność i trafność rozstrzygnięć intelektualnych (a ich miarą pozostaje przecież inteligencja). Badania przeprowadzone przez Carol Graham i Marię Fitzpatrick [2002] udowodniły, że materialne warunki życia w znacznie większym stopniu zależą od bycia szczęśliwym, niż bycie szczęśliwym od materialnych warunków życia. Do podobnych wniosków prowadzą badania przeprowadzone przez Czapińskiego w ramach Polskiego Generalnego Sondażu Jakości Życia [Czapiński, 1998; 2002; 2004]. Zjawisko to wyjaśniła Barbara Fredrickson [1998] na bazie swojej teorii emocji pozytywnych. Otóż emocje pozytywne powiększają nasze stałe zasoby intelektualne, społeczne i fizyczne. Tworzą one rezerwy, do których możemy sięgnąć, gdy pojawi się jakieś zagrożenie czy też jakaś szansa. Mitem okazuje się przy tym przekonanie, że osoby szczęśliwe są naiwne. Ludzie szczęśliwi pozostają optymistycznie nastawieni na początku, gdy wszystko idzie dobrze i nie mają powodu sądzić, że jest inaczej. Jeżeli otrzymują wyraźne sygnały pogorszenia sytuacji, stają się znacznie czujniejsi, ostrożniejsi od osób depresyjnych i – co najważniejsze – w naprawę poważnych sytuacjach podejmują trafniejsze decyzje [Seligman, 2005]. W tym sensie pozostają zatem na pewno mądrzejsi od pesymistów, choć niekiedy cieszą się bardziej, niż by w danej sytuacji wypadało. Na tym

jednak polega ich mądrość – gdyż nie jest rozsądne zamartwianie się na przykład perspektywą śmierci, mądre natomiast okazuje się dbanie o zdrowie i przedłużenie życia, a w tym ludzie szczęśliwi są wyraźnie lepsi od nieszczęśliwych.

Teoria Barbary Fredrikson [1998] otworzyła nową drogą rozumienia dobrostanu – nie stanowi on tylko barometru mierzącego subiektywnie jakość życia, jest za to istotnym czynnikiem budującym tę jakość. Poczucie szczęścia wynika nie tylko z powodzenia życiowego – ono buduje to powodzenie. Staje się zatem ważnym czynnikiem własnego powodzenia ekonomicznego, a ponieważ ludzie szczęśliwi są zarazem bardziej prospołeczni i kreatywni, uznaje się je również za czynnik wzrostu ekonomicznego społecznego otoczenia. Razem buduje to bogactwo narodów.

7. Obiektywistyczne i subiektywistyczne rozumienie dobrostanu

W ujęciu obiektywistycznym (normatywnym) liczą się przede wszystkim fakty, a więc obiektywne kryteria dobrobytu, zdrowia psychicznego, pozycji społecznej. Stan subiektywny pozostaje w skrajnej interpretacji nieważny (co stanowi anachronizm), natomiast w ujęciu bardziej rozsądnym bierze się go pod uwagę jako czynnik wtórny w stosunku do obiektywnego położenia jednostki. Przyjmuje się wtedy perspektywę „dół – góra”, zgodnie z którą fakty (jak na przykład poziom dobrobytu, zdrowie, wykształcenie) wpływają na samopoczucie.

Z kolei w ujęciu subiektywistycznym (fenomenologicznym) liczy się przede wszystkim stan psychiczny, subiektywne odczucie szczęścia. W interpretacji skrajnej nie bierze się pod uwagę stanu obiektywnego, natomiast w ujęciu bardziej współczesnym bywa on brany pod uwagę jako czynnik wtórny w stosunku do psychicznych stanów jednostki. Przyjmuje się wtedy perspektywę „góra – dół”, według której stan psychiczny wpływa na ocenę położenia życiowego.

Obecnie dyskusje pomiędzy ujęciem obiektywistycznym a subiektywistycznym w zasadzie zanikły. Obie wersje skrajne zostały bowiem odrzucone, natomiast mechanizmy „dół – góra” oraz „góra – dół” pozostały i funkcjonują na równych prawach. Tak więc istnieją dwie składowe dobrostanu: obiektywna, czyli stan, w jakim się człowiek znajduje, oraz subiektywna, związana z aspektem poznawczym (reprezentacja sytuacji) i emocjonalnym (zadowolenie). Stan subiektywny wydaje się bardzo ważny, ale wiąże się on bardzo silnie ze stanem obiektywnym, bo należy pamiętać, że szczęście jest jednak związane z układem nagrody – za to, co się zdobyło w realnym świecie. Zwykle badacze biorą więc pod uwagę zarówno fakty subiektywne, jak i obiektywne. Natomiast dla nauk społecznych największe znaczenie mają badania, które sprawdzają, jak statystyczne różne obiektywne czynniki wpływają na subiektywne przeżycie szczęścia. Sprawdza się zazwyczaj:

- a. wpływ różnych obiektywnych czynników zewnętrznych na poczucie szczęścia. Zaliczyć tu można również czynniki związane ze stanem jednostek, będące w jakimś sensie cechami wewnętrznymi, ale ukształtowanymi przez środowisko zewnętrzne (na przykład wykształcenie, przedsiębiorczość etc.),
- b. wpływ obiektywnych czynników wewnętrznych (czynniki neurofizjologiczne, poziom neurotransmiterów, czynniki genetyczne) na poczucie szczęścia. Zali-

czyć tu można zarówno cechy „makropsychiczne”, takie jak cechy osobowości, temperamentu, charakteru, emocjonalności, jak i cechy „mikropsychiczne”, czyli poziom stężenia neurotransmiterów w określonych szlakach nerwowych.

8. Wpływ czynników zewnętrznych

Badania tego typu przeprowadzono w wielu krajach i dają one w zasadzie podobne wyniki, choć można też zauważyć pewne specyfiki kulturowe. Orientacja ta bliższa jest podejściu obiektywistycznemu i ujęciu „dół – góra”. Według badań Sokołowskiego, przeprowadzonych w Polsce, szczęśliwy jest człowiek, który – zaczynając od najważniejszych spraw: 1. żyje w bezpiecznych warunkach, 2. czuje się wolny, 3. cieszy się dobrym zdrowiem, 4. dobrze wypełnia swoją rolę społeczną, 5. jest przedsiębiorczy, 6. cieszy się uznaniem kolegów, 7. ma wielu przyjaciół, 8. ma dużo pieniędzy, 9. pełen jest uczucia miłości, 10. ma bogate życie wewnętrzne, 11. jest uczciwy, 12. jest inteligentny. Respondenci, proszeni przez Czapińskiego o wybór trzech najważniejszych warunków szczęśliwego życia, wymienili je w następującej kolejności (w nawiasie procent wskazań): zdrowie (64), udane małżeństwo (59), dzieci (45), praca (33), opatrność/Bóg (16), uczciwość (9), życzliwość i szacunek otoczenia (8), pogoda ducha/optymizm (8), wykształcenie (5), przyjaciele (5), silny charakter (5), wolność/swoboda (3). Jak natomiast wynika z badań Czapińskiego i Panka [2001], w Polsce pozytywnymi korelatami poczucia szczęścia są: liczba przyjaciół, małżeństwo, dochód, wykształcenie i praktyki religijne, zaś negatywnymi: wiek, bycie bezrobotnym, nadużywanie alkoholu, palenie papierosów oraz bycie rencistą.

Badania Campbella przeprowadzone w USA dowodzą natomiast, że szczęśliwym jest człowiek, który kolejno: 1. jest zdrowy, 2. ma udane małżeństwo i życie rodzinne, 3. posiada przyjaciół, 4. posiada dobre warunki mieszkania, 5. posiada dobrą pracę, 6. atrakcyjnie spędza czas wolny, 7. posiada pieniądze. Brytyjski psycholog społeczny Argyle [2004] stwierdził natomiast, że najważniejszymi czynnikami zewnętrznymi wpływającymi na poczucie szczęścia są: praca zawodowa, zaangażowanie społeczne, pozytywne doświadczenia życiowe i przyjemne spędzanie czasu wolnego oraz takie czynniki wewnętrzne jak: ekstrawersja, wykształcenie, inteligencja, asertywność, atrakcyjność fizyczna oraz umiejętności społeczne. Warto także krótko przedstawić kilka innych czynników.

Wiek. Poczucie szczęścia rośnie wraz z wiekiem, choć występuje tu niska korelacja – około 0,10 [Cantril, 1965]. W Polsce jest odwrotnie – zadowolenie z życia zwykle maleje z wiekiem, choć stanowi to raczej efekt pokoleniowy [Mirski, 2009]. Pomijając ten fakt, obecne pokolenia wszędzie stają się bardziej szczęśliwe. Wzrost poziomu szczęścia z wiekiem charakteryzuje zazwyczaj ludzi zdrowych, wykształconych, częściej mężczyzn niż kobiety. Ryff [1995] tłumaczy to zjawisko rosnącą autonomią i zdolnością do panowania nad otoczeniem, zauważając przy tym, iż poziom zadowolenia może zostać zmniejszony przez osłabienie tendencji do rozwoju osobistego.

Wykształcenie. Występuje tutaj korelacja pozytywna, również na poziomie około 0,10 [Cantril, 1965]. Szczególnie silny wpływ wykształcenia na poczucie szczęścia występuje w krajach mniej zamożnych [Veenhoven et al., 1994].

Zatrudnienie. Korelacja pomiędzy posiadaniem pracy a poczuciem szczęścia jest wyraźna – wedle badań Haringa, Okuna i Stocka [1984] wynosi około 0,18. Bezrobotni okazują się nie tylko mniej szczęśliwi, mają także wyższe wskaźniki depresji, samobójstw i alkoholizmu, są bardziej schorowani i szybciej umierają [Argyle, 1989].

Małżeństwo i rodzina. Występuje tutaj wyraźna korelacja pozytywna ze szczęściem – według badań Haring–Hidore to wynik rzędu 0,14. Ale szczęśliwsze są przeważnie młodsze pary, które jeszcze nie mają dzieci, albo te, które już je odchowają. Najbardziej udane okazują się przy tym małżeństwa zawierane w klasach średniej i wyższej.

Klasa społeczna. Istnieje wyraźna korelacja pozytywna ze szczęściem. Analiza 34 badań amerykańskich wykazała, że przeciętny współczynnik korelacji wynosi tutaj 0,20 [Argyle, 2004], ale w innych krajach, zwłaszcza tych o dużym rozwarstwieniu społecznym, okazuje się on wyraźnie wyższy: w Brazylii wynosi 0,38, w Indiach 0,42, na Filipinach 0,48, a w Izraelu 0,55 [Cantril, 1965]. W Indiach szczęście deklaruje 58% klasy wyższej, 18% wyższej średniej i 1% klasy niższej.

Twórczość. Pozytywna korelacja poczucia szczęścia z twórczością stanowi mechanizm podwójny – osoby twórcze są bardziej szczęśliwe, a osoby szczęśliwe – bardziej twórcze. Barbara Fredrickson [1998] wyjaśnia to faktem, iż uczucia negatywne ograniczają horyzonty, koncentrując uwagę na informacjach potrzebnych do przetrwania, walki lub ucieczki. Emocje negatywne wygasają też w miarę rozwiązywania problemu, przez co spada motywacja. Natomiast emocje pozytywne wskazują na otwarcie się na nowe możliwości, sprzyjają rozszerzeniu pola widzenia i wychodzeniu poza repertuar dotychczasowych myśli, czynności, rozwiązań. Nie zanikają też po sukcesie, ale wręcz narastają, podobnie jak motywacja.

Religia. Osoby religijne są nieco bardziej szczęśliwe niż ateści. Ale bardziej dotyczy to Amerykanów niż Europejczyków, protestantów, a nie katolików, ludzi najczęściej starszych, niż młodszych.

Zdrowie. Korelacja pomiędzy poczuciem zdrowia a poczuciem szczęścia jest oczywiście pozytywna i kształtuje się na poziomie około 0,30.

Podsumowując wyniki tych różnych badań, Argyle stwierdza, że bardzo często rządy postępują tak, jakby głównym celem ich polityki było zwiększenie dochodu narodowego, chociaż w istocie nie stanowi on istotnego predyktora szczęścia, a w każdym razie – istnieją ważniejsze czynniki, jak na przykład stymulacja zatrudnienia i zmniejszanie bezrobocia, ułatwianie wykształcenia, opieka nad rodziną oraz dobrze zorganizowana służba zdrowia.

9. Wpływ czynników wewnętrznych

Orientacja ta wydaje się bliższa podejściu „dół – góra”. Czynniki wewnętrzne można wstępnie podzielić na „makropsychologiczne” i „mikropsychologiczne”. W jednym

i drugim wypadku korelacje tych czynników z dobrostanem psychicznym okazują się bardzo wysokie, tak więc można stanowczo powiedzieć, że w większym niż czynniki zewnętrzne stopniu wpływają one na poczucie szczęścia. Ale też – z drugiej strony – pozostają one wynikiem działania pewnych cech wrodzonych oraz licznych detali o charakterze zewnętrznym.

Czynniki wewnętrzne „makropsychiczne” to przede wszystkim cechy osobowości. Na pytanie, czy istnieje osobowość typowa dla człowieka szczęśliwego, można zdecydowanie odpowiedzieć: tak. Wykonano zwłaszcza wiele badań mierzących korelację poszczególnych wymiarów w modelu osobowości „wielkiej piątki” a poczuciem dobrostanu. Stwierdzono dzięki temu, iż istnieje wyraźna korelacja negatywna pomiędzy neurotyzmem a poczuciem szczęścia [Czapiński, 2004; Strelau, 2000], czemu nie należy się dziwić, bo coraz częściej neurotyzm definiuje się po prostu jako emocjonalność negatywną. Jeśli zatem ludzie chcą być szczęśliwi, muszą poradzić sobie z własnym neurotyzmem. Warto tu dodać, że obecnie to zjawisko traktuje się w psychologii jako cechę osobowości (którą można samemu zmieniać, pracując nad sobą), a nie jednostkę kliniczną (w zaburzeniach lękowych cechy neurotyzmu są patologicznie nasilone).

Wyraźną korelację, tym razem pozytywną, można za to stwierdzić dla innej cechy z „wielkiej piątki” – ekstrawertyzmu [Czapiński, 2004; Strelau, 2000]. Znowu nie należy się temu zjawisku dziwić, ponieważ ekstrawertyzm coraz częściej jest interpretowany jako emocjonalność pozytywna [Czapiński, 2004]. W modelu Costy i McCre [2006] do grupy składników ekstrawertyczności należą: serdeczność, towarzyskość, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań oraz emocje pozytywne. Wszystkie one pozytywnie korelują z poczuciem dobrostanu, podobnie jak inne składowe kojarzone z kategorią ekstrawertyczności, takie jak kompetencje społeczne czy odporność (*hardiness*). Z poczuciem szczęścia pozytywnie łączą się także sumienność, otwartość na doświadczenia oraz ugodowość [Czapiński, 2004]. Z innych cech psychologicznych szczególnie związek z tym stanem wykazuje poczucie kontroli i odpowiedzialności [Czapiński, 2004; Grob et al., 1996]. Bardzo wysoki wpływ na poczucie szczęścia mają również wysoka samoocena [Czapiński, 2004; Rosenberg, 1985], poczucie humoru [Martin, Lefcourt, 1983], dojrzałość psychiczna [Alker, Gawin, 1978] oraz aktywność życiowa [Reich, Zautra 1981]. Zatem z jednej strony praca nad własną osobowością jest istotną osobistą strategią zwiększania dobrostanu, z drugiej zaś – rolę tę odgrywają odpowiednie czynniki wychowawcze, kształtujące osobowość w domu i w szkole.

Czynniki wewnętrzne „mikropsychiczne” łączą się z neurofizjologią szczęścia. Decyduje o tym przede wszystkim ilość odpowiednich neurotransmiterów w określonych miejscach mózgu. Wysoki poziom dopaminy wiąże się z aktywną formą przyjemności i szczęścia: entuzjazmem, ekscytacją, fascynacją. Serotonina pozwala uporządkować działanie, pozbawia siły czynników destruktywnych i zakłócających, dlatego dotyczy bardziej łagodnej formy szczęścia: poczucia bezpieczeństwa, spokoju, komfortu. Ponieważ znane są leki (a także, niestety, narkotyki) zmieniające ich poziom, może to nawet budzić pewną obawę, że ludzie sztucznie zaczną tym poziomem manipulować, aby czuć się lepiej.

Jednak w naturalnych sytuacjach istnieje pełna odpowiedniość pomiędzy poziomem neurotransmiterów i fizjologicznymi odczuciami przyjemności (czy szczęścia) a sytuacją zewnętrzną i jakością życia. Po prostu odczucie przyjemności czy satysfakcji wiąże się z układem nagrody, który za pomocą mechanizmów fizjologicznych zapewnia intensywne uczucia pozytywne: przyjemności, satysfakcji, szczęścia. To, jak się zachowujemy, ma także ogromny wpływ na przebieg procesów neurofizjologicznych w mózgu. Zmuszając się do uśmiechu, pobudzamy aktywność metaboliczną mózgu, skorelowaną z ekspresją radości. Naśladujemy ludzi wesołych, w wyniku czego nasze samopoczucie się poprawia. Jednak istnieją stany patologiczne, które nie pozwalają odczuwać szczęścia, a wręcz powodują cierpienie, nawet przy bardzo wysokich zewnętrznych czynnikach jakości życia. Mogą to być czynniki genetyczne (jak na przykład w pewnych postaciach depresji uszkodzenie genu SERT, odpowiedzialnego za produkcję serotoniny) lub traumatyczny wpływ wydarzeń z dzieciństwa czy późniejszego okresu życia. Wtedy nawet bardzo dobre wskaźniki ekonomiczne i społeczne jakości życia nie pozwalają na zapewnienie komfortu psychicznego. Ponieważ ilość wypadków depresji systematycznie się zwiększa, także w krajach zamożnych, konieczne wydaje się zapewnienie sprawnie działającej opieki medycznej i psychologicznej.

Szybko rozwijająca się psychoterapia poznawcza [Beck, 2005] wskazuje na to, jak często pokutujące w danym społeczeństwie tendencje do negatywnego myślenia („kultura narzekania”) oraz fałszywe schematy poznawcze wiodą ostatecznie do stałego obniżenia poziomu nastroju, a nawet do depresji. Warto pamiętać, że relacja pomiędzy poziomem wspomnianych neurotransmiterów a samopoczuciem pozostaje wzajemnie zwrotna – zły nastrój spowodowany czynnikami społeczno-kulturowymi obniża ich poziom, dobry – podwyższa je, czego najlepszy dowód stanowi fakt, iż leczenie terapią poznawczą daje taki sam efekt jak leczenie Prozakiem, bezpośrednio podnoszącym poziom serotoniny.

10. Hedonistyczne i eudajmonistyczne koncepcje szczęścia i dobrostanu

W tej chwili najważniejsze dyskusje dotyczące zagadnienia szczęścia i dobrostanu koncentrują się wokół koncepcji hedonistycznych i eudajmonistycznych. Podejście hedonistyczne definiuje szczęście jako stan osiągany w wyniku zaspokajania potrzeb. Szczęście stanowi tu zatem głównie przyjemność (spełnienie) oraz możliwość uniknięcia nieszczęścia (cierpienia). Twórcą pierwszej skrajnej wersji hedonizmu był Arystyp z Cyreny, według którego przyjemność ma naturę cielesną (przyjemności stołu i łoża), a podstawową zasadą obowiązującą w życiu powinno być wyciskanie z niego tyle przyjemności, ile się da. Natomiast zgodnie z teorią innego, młodszego filozofa, Epikura z Samos, przyjemność wymaga unikania bólu i cierpienia, powinna być także dobrem trwałym, co wymaga od człowieka rozumności i umiarkowania. Ze współczesnych koncepcji hedonistycznych najważniejsza wydaje się teoria potrzeb Venhofena oraz teoria obiektywnego szczęścia Kahnemana.

Wedle Ruta Venhofena (1996) szczęście stanowi po prostu funkcję zaspokojenia potrzeb. Uniwersalnym i stosunkowo efektywnym instrumentem służącym do

tego celu pozostają pieniądze. Venhofen udowodnił, że dochód narodowy *per capita* to od 25 do 50% wariacji poziomu dobrostanu psychicznego [Hagerty, Venhofen, 2003]. Dokładniejsze badania wskazują, że decydującym progiem okazuje się dochód około 5 000 \$ na osobę. Różnice materialne mają zatem dla poczucia szczęścia większe znaczenie w krajach o niskim PKB i u osób o niskich dochodach, zaś grupa milionerów czuje się tylko nieznacznie szczęśliwsza od średniej populacji. Od pewnego poziomu zarobków ludzie nie stają się szczęśliwsi poprzez bogacenie się – choć nadal często mają do tego motywację. Najszczęśliwsi z nich stają się przy tym ci, którzy do wielkich pieniędzy doszli na drodze ubocznej działalności lub powoli, poprzez pracę. Mniej szczęśliwi bywają skąpcy, ponieważ odczuwają z każdym wydatkiem silny dyskomfort, a poza tym żyją w ciągłym strachu przed zubożeniem. Wydaje się więc, że pieniądze nie tyle dają szczęście, co chronią przed nieszczęściem, chociaż jednocześnie dają radość związaną z zaspokajaniem różnych istotnych potrzeb, a także wynikającą z pomagania innym.

Kahneman – laureat nagrody Nobla – uważa, że szczęście jest obiektywne i można je mierzyć, a przy tym pozostaje ono ważnym kryterium ekonomicznym. Mózg bezustannie tworzy hedonistyczny komentarz do biegu zdarzeń. Wydaje się on obiektywny, ale jego pracę zakłócają różne czynniki subiektywne, którym nie należy wierzyć. Konieczne stają się próby odtworzenia rzeczywistej formy tego bieżącego komentarza. Najlepiej odtwarzają go realne sytuacje. Kahneman [1999] odróżnia przy tym szczęście rejestrujące od motywującego, z których pierwsze jest obiektywne, a drugie polega na tworzeniu rzeczywistości i wpływaniu na nią. Kahneman pisze, że nasza świadomość wcale nie rejestruje dokładnie przepływu pozytywnych zdarzeń, ale tylko pewne z nich, mianowicie najsilniejsze i najaktualniejsze. Potwierdzają to badania empiryczne.

11. Koncepcje eudajmonistyczne

Podejście eudajmonistyczne ujmuje szczęście przede wszystkim jako osiągnięcie satysfakcji, czy to poprzez osiągnięcie wzniosłych celów, czy też dzięki dążeniu do osobistego rozwoju. Pierwszy typ eudajmonizmu można nazwać agatycznym (od *agathe* – gr. dobro), drugi – perfekcjonistycznym. Oba powstały już w starożytności. Za twórcę koncepcji eudajmonizmu agatycznego uważa się Platona, który twierdził, że najważniejszy cel człowieka stanowi szczęście, mogące płynąć tylko z obcowania z pięknem i dobrem. Siła, która kieruje człowieka do piękna i dobra, a przez to – także do szczęścia – to miłość.

Eudajmonizm perfekcjonistyczny to z kolei koncepcja Arystotelesa. Rozumiał on szczęście jako doskonałość jednostki osiąganą poprzez działanie. Celem ostatecznym ma być samorealizacja człowieka, rozwinięcie możliwości ludzkiej natury. Działanie moralne to takie, które służy samourzeczywistnieniu i samodoskonaleniu człowieka w stopniu maksymalnym. Eudajmonię osiąga się także poprzez poznanie, życie i cnoty praktyczne oraz poprzez życzliwość w stosunku do innych i dobre relacje z innymi. Cnoty praktyczne polegają przede wszystkim na umia-

rze, zasadzie „złotego środka” (cnota odwagi jest umiarem pomiędzy tchórzliwością a zuchwalstwem).

Współczesną formę eudajmonizmu agatycznego stanowi koncepcja Csikszentmihalyi [1996]. Nie jest ona jednak tylko postulatem etycznym, ale owocem długotrwałych badań empirycznych nad poczuciem szczęścia u człowieka, które daje mu realizacja ważnych dla niego celów. Należy przy tym pamiętać, że w stan szczęścia wprowadza nie tylko osiągnięcie upragnionych rezultatów, lecz także sam proces ich osiągania. Csikszentmihalyi [1996] twierdzi, że obiektywne, psychologiczne korelaty szczęścia to stan zaangażowania i wysokiej koncentracji. Jest to stan wysoce dynamiczny, w jaki wprowadzamy umysł, podejmując aktywność, by zrealizować ważne dla nas zamierzenia. Csikszentmihalyi [1996] nazywa ten stan „optymalnym doświadczeniem” lub „przepływem”, inaczej – „uskrzydleniem”. Jest to moment, kiedy ciało i umysł stają się napięte do ostatecznych granic w dobrowolnym wysiłku, by osiągnąć coś trudnego i wartościowego. W samym akcie dążenia do piękna i dobra człowiek osiąga już stan będący również dobrem i pięknem – wspaniały stan uskrzydlenia. Doświadczenie optymalne zależy także od zdolności do świadomego kontrolowania wydarzeń. Optymalny stan pojawia się, kiedy w świadomości panuje porządek: energia psychiczna i uwaga są inwestowane w realne cele, a umiejętności okazują się odpowiednio dobrane do możliwości działania. W doświadczeniu optymalnym jaźń się staje bardziej złożona, o czym decydują dwa procesy: różnicowania i integracji. Różnicowanie polega na dążeniu do własnej unikatowości, natomiast integracja to dążenie do wspólnoty z innymi.

Csikszentmihalyi [1996] wskazuje na istotną różnicę pomiędzy przyjemnością i satysfakcją. Stan przyjemności to samo tylko zaspokojenie potrzeb, czyli tzw. doświadczenie homeostatyczne. Przywraca ono równowagę świadomości, czyli zmniejsza jej entropię. Sama w sobie nie przyczynia się jednak do rozwoju psychicznego, nie czyni jaźni bardziej złożoną. Pomaga w utrzymaniu porządku, lecz nie tworzy nowego porządku w świecie. Natomiast satysfakcja nie tylko zaspokaja potrzeby, ale także rozwija człowieka, czyli jest doświadczeniem homeoretycznym. Przyjemności nie musi towarzyszyć wysiłek, skupienie uwagi – są one jednak konieczne dla osiągnięcia satysfakcji.

Dążenie do satysfakcji wiąże się realizacją zadań, które mamy szansę ukończyć, a które wyznaczają jasne cele, dostarczają szybkiej informacji zwrotnej. Ważne wydają się też zaangażowanie i bieżąca koncentracja, poczucie kontroli swoich działań i życia: podczas działania znika zastanawianie się nad sobą, często następuje również subiektywna transformacja poczucia czasu.

Doświadczenie optymalne to doświadczenie autoteliczne – staje się ono celem dla samego siebie, nawet jeżeli początkowo podjęliśmy działanie z innych powodów. Człowiek naprawdę mógłby być szczęśliwy w pracy, gdyby uprawiał ją także za darmo.

Przeżycie przepływu utrudniają zwłaszcza cztery czynniki: anhedonia (niemożność przeżycia prawdziwej przyjemności, często wynikająca z nadmiaru bodźców), nadmierna samoświadomość (często wynikająca z egocentryzmu), anomia (zupełny brak zasad, czyli brak ładu organizującego życie) oraz alienacja (bycie zmuszonym do działań sprzecznych z własnymi celami).

Csikszentmihalyi [1996] wprowadza również pojęcie osobowości autotelicznej. Człowiek obdarzony taką osobowością łatwo zmienia potencjalne zagrożenia na dające satysfakcję wyzwania, w ten sposób zachowując harmonię wewnętrzną i zamieniając entropię w przepływ. Potrzeba do tego wyznaczania celów, zaangażowania w wykonywaną czynność, zwracania uwagi na wydarzenia oraz umiejętności cieszenia się z bezpośrednich doświadczeń. Jednostki autoteliczne są zazwyczaj bardziej twórcze i mogą w rozwiązywanie istotnych spraw zaangażować więcej energii [Csikszentmihalyi, 1998].

Koncepcja ta ma ważne konsekwencje ekonomiczne. Jeżeli rzeczywiście najwięcej szczęścia dają aktywność, praca, poczucie skuteczności i kompetencji, to unieszczęśliwiamy ludzi, oferując im łatwo osiągalne zasilki. Powinno się ich – dla ich własnego dobra – zachęcać do pracy i uczenia się, zachęcać do tego, aby poczuli się samodzielni, aktywni, skuteczni oraz kompetentni.

Koncepcja Seligmana stanowi z kolei współczesną formę eudajmonizmu perfekcjonistycznego. Opiera się ona zatem na idei rozwijania cnót, na kształtowaniu pozytywnych uczuć i pozytywnego charakteru. Źródłem prawdziwego szczęścia okazują się gratyfikacje wynikające z oddania się bez reszty temu, co się robi, oraz z zaangażowania ujawniającego mocne strony i cnoty człowieka. Seligman [2005] wymienia 6 kardynalnych, uniwersalnych cnót – są to: mądrość i wiedza, odwaga, miłość i humanitaryzm, sprawiedliwość, wstrzemięźliwość, duchowość oraz transcendencja. Każda z nich składa się dodatkowo ze specyficznych mocnych stron.

W **mądrości i wiedzy** najistotniejsze pozostają: ciekawość świata (w tym otwartość na doświadczenia, elastyczność sądów), zamiłowanie do nauki i wiedzy, krytycyzm myślenia (w tym brak uprzedzeń), inteligencja praktyczna i zdolności manualne, połączone z pomysłowością, oryginalnością i zaradnością, inteligencja społeczna, emocjonalna oraz dystans poznawczy, czyli zdolność przyjmowania punktów widzenia innych osób.

Cnotę **odwagi** wyznaczają następujące mocne strony: męstwo i dzielność moralna oraz fizyczna (gotowość do poświęceń dla obrony istotnych wartości), wytrwałość w realizacji celów połączona z sumiennością, prawość, uczciwość i autentyczność.

Na cnotę **miłości i humanitaryzmu** składają się: uprzejmość, dobroć i wielokoduszność, zdolność do kochania, a także zdolność do przyjmowania miłości.

Cnota **sprawiedliwości** polega na: postawie obywatelskiej połączonej z obowiązkowością, lojalnością i zdolnością do pracy zespołowej, uczciwym i równym traktowaniu innych, braku uprzedzeń oraz na zdolnościach przywódczych połączonych z umiejętnościami organizacyjnymi.

Cnotę **wstrzemięźliwości** wyznaczają takie mocne strony, jak: samokontrola, (połączona z umiejętnością regulowania własnych emocji i odraczania gratyfikacji) rozwaga i dyskrekcja, ostrożność oraz skromność.

Z kolei na najwyższą cnotę **transcendencji** składają się: potrzeba piękna i doskonałości, odczuwanie wdzięczności, nadzieja i optymizm, duchowość połączona z poczuciem celu i sensu życia oraz sensu wszechświata (co może wiązać się z religijnością), współczucie oraz zdolność do wybaczenia, wesołość wraz z poczuciem

humoru oraz zapał, czyli pasja, entuzjazm, namietność – oddanie się w całości temu, co się robi.

Aby być w pełni szczęśliwym, wymienione cnoty należy wykorzystywać do osiągnięcia wartościowych celów. Każdy może się nauczyć szczęścia, bo każdy może rozwijać swoje cnoty i mocne strony, przy czym Seligman zaleca, by szczególnie skoncentrować się na stymulowaniu swoich zalet sygnaturowych, czyli właściwych dla danej jednostki.

Nie ma sprzeczności pomiędzy eudajmonizmem agatycznym a perfekcjonistycznym. Efektywne dążenie do ważnych celów okazuje się możliwe tylko wówczas, gdy zadbamy o swój rozwój i będziemy doskonalić cnoty. Oba stanowiska cechuje aktywizm, prorozwojowość, nacisk w większym stopniu na satysfakcję niż przyjemność. Nie idzie tu zresztą tylko o rodzaj moralnego nacisku – przeciwnie, współcześni eudajmoniści wyraźnie podkreślają i udowadniają (szczególnie Csikszentmihalyi), że satysfakcja daje po prostu więcej szczęścia, prawdziwego i intensywnego, niż sama przyjemność z zaspokajania potrzeb. Ponadto, niewątpliwie, uczucie satysfakcji stanowi także przyjemność. Natomiast eudajmonizm podkreśla także pozytywne znaczenie emocji negatywnych, które (jeśli nie zostały zaburzone) mogą pomóc w realizacji celów, a przez to, w późniejszym odczuciu, przyczynić się do uzyskania satysfakcji. Strach komunikuje niebezpieczeństwo, smutek – stratę (którą trzeba nadrobić), gniew – naruszenie naszych praw. Szczególnie Seligman [2004] podkreśla korzyści z czasowego złego samopoczucia dla osiągnięcia szczęścia w przyszłości. Trzeba umieć tego doświadczać, a jednocześnie – przezwyciężać (wytrwałość). Ukrywanie negatywnych odczuć zaburza bowiem funkcję rzeczywistości i, paradoksalnie, prowadzi z czasem do depresji.

Podejście eudajmonistyczne zyskało sporą popularność w nowym kierunku psychologii, jakim jest psychologia pozytywna, której najważniejsze przesłanie stanowi postulat wykorzystania rozwoju wiedzy psychologicznej do zwiększania jakości ludzkiego życia w zakresie osiąganych celów, cnót i poczucia szczęścia. W dobie kryzysu ekonomicznego podejście eudajmonistyczne okazuje się o wiele bardziej korzystne od hedonistycznego. Hedonizm koncentruje się bardziej na dobrobycie, dlatego w większym stopniu zagraża mu postawa roszczeniowa lub też chciwość, podczas gdy podejście eudajmonistyczne wydaje się w większym stopniu nastawione na produktywność i kreatywność, czyli czynniki, które są korzystne nie tylko dla jednostki, ale także dla społeczeństwa i jego satysfakcjonującego ekonomicznego funkcjonowania. Idea utylitaryzmu, stworzona przez Bentham'a i rozwinięta przez Johna Stuarta Milla, opierała się na koncepcji hedonizmu, rozszerzonego do jak największej liczby osób. Dlatego tę tradycję myślową można nazwać utylitaryzmem hedonistycznym. Ale koncepcja ta może również prowadzić do zachowań roszczeniowych lub chciwości, warto więc zastąpić utylitaryzm hedonistyczny utylitaryzmem eudajmonistycznym. To drugie podejście okazuje się bardziej korzystne dla jednostki, a także dla społeczeństwa, gospodarki i rozwoju cywilizacji, jako że zawiera w sobie orientację produktywną, kreatywną i altruistyczną, orientację na poszukiwanie dobra indywidualnego i wspólnego. To stanowisko nie tylko bardziej słuszne naukowo, lecz także bardziej adaptacyjne, zwłaszcza w dobie kryzysu ekonomicznego.

12. Próba syntezy

Pogodzenie koncepcji hedonistycznych i eudajmonistycznych oraz stworzenie syntezy obu stanowisk wydaje się możliwe. W istocie nie ma zasadniczej sprzeczności pomiędzy tymi dwoma podejściami, oba w pewnym sensie uzupełniają się, choć uzupełnienie to ma charakter hierarchiczny. Nie istnieje również konflikt pomiędzy przyjemnością a satysfakcją – przeciwnie, każda satysfakcja zawiera w sobie integralne uczucie przyjemności. Tak więc koncepcja eudajmonistyczna okazuje się hierarchicznie wyższa od hedonistycznej, gdyż eudajmonia zawiera w sobie elementy hedonizmu. Co więcej, nie tylko osiąganie radości z samodoskonalenia się i realizacji ważnych celów wywołuje przyjemność (wyższego rodzaju) – w niczym nie przeszkadza również oddawanie się od czasu do czasu przyjemnościom bardziej przyziemnym, w tym zmysłowym. Ograniczający okazuje się natomiast hedonizm ekskluzywny, to znaczy taki, który przypisuje wartość wyłącznie doznaniom zmysłowym, ponieważ – z punktu widzenia zdolności osiągania szczęścia – stanowi on całkowicie wadliwą koncepcję, eliminującą ogromne źródła potencjalnej radości. Obecnie jednak nie ma już żadnych znaczących myślicieli, którzy przyjmowaliby taką formę rozumienia hedonizmu. Jeżeli część psychologów ekonomicznych nazywa siebie zwolennikami podejścia hedonistycznego, to mają oni najczęściej na myśli kładzenie większego nacisku na łatwo mierzalne wskaźniki ekonomiczne, jak na przykład dochód narodowy na głowę mieszkańca, i starają się jednocześnie wykazać ich związek z poczuciem szczęścia. Warto jednak zauważyć, iż nawet pieniądze nie odgrywają obecnie wyłącznie roli hedonistycznej, ponieważ w rozwiniętych społeczeństwach coraz mniej wydaje się ich na żywność, a coraz więcej – na usługi kulturalne, samorealizację oraz na pomoc innym, a więc na dobra o charakterze eudajmonistycznym. Mało tego, aby w społeczeństwie informatycznym zdobyć te środki materialne, trzeba rozwijać w sobie liczne cnoty i stale się doskonalić, co coraz większej ilości ludzi sprawia dodatkową satysfakcję. Toteż nawet pod współczesnym rozumieniem hedonizmu ukrywa się eudajmonia. Z kolei w teorii autodeterminacji Ryana i Deci [2000], która przyjmuje za podstawę hedonistyczną miarę dobrostanu psychicznego, eudajmonistyczne składniki szczęścia uznaje się za czynniki, które mogą temu stanowi sprzyjać. Ale to nie jedyna ich rola – same także są składnikami dobrostanu jako takiego, i to w bardzo poważnym stopniu. Ostatecznie, poczucie szczęścia stanowi nagrodę, którą przyznaje nam nasz mózg (zwłaszcza tzw. układ nagrody) za to, co zrobiliśmy. Doznania hedonistyczne to premia tylko za bezpośrednie dostarczone gratyfikacje, ale ważniejsze (i lepiej przez mózg nagradzane) okazuje się to, co te gratyfikacje może zapewnić trwale. Upraszczając, zapewnienie gratyfikacji lub nawet czynniki sprzyjające gratyfikacjom w przyszłości, stanowią już same w sobie potężne gratyfikacje.

Jak zresztą dowodzą badania, każdy człowiek posiada dwie skorelowane ze sobą miary jakości swojego życia: pierwszą, związaną z nastrojem, realizacją potrzeb podstawowych oraz bilansem doznań emocjonalnych, oraz drugą, bliższą pojęciu eudajmonii, wynikającą z poczucia sensu i wartości życia, posiadania cnót i poczucia własnej wartości, długofalowych celów oraz spełniania potrzeb wyższych [Watermann, 1993; Compton et al., 1996; McGregor, Little, 1998].

Nie ma też zasadniczej sprzeczności pomiędzy obiektywistycznym a subiektywistycznym podejściem do problematyki szczęścia. Rozwój współczesnej psychologii dał nam świadomość, że najbardziej subiektywne stany psychiczne bywają wywołane obiektywnymi, łatwo mierzalnymi czynnikami fizyko-chemicznymi. Zatem wiedza o subiektywności okazuje się nadzwyczaj obiektywna, twarda naukowo. Wiemy również, iż nawet najbardziej obiektywnie mierzone ekonomicznie dobra są zawsze przez człowieka interpretowane w ściśle subiektywny sposób. A więc wiedza o obiektywności staje się nadzwyczaj subiektywna. Subiektywności i obiektywności przeżyć psychicznych nie da się oddzielić – zawsze stanowiąc będą dwie strony tego samego medalu.

To wzajemne nakładanie się na siebie czynników obiektywnych oraz subiektywnych, hedonistycznych oraz eudajmonistycznych w problematyce dobrostanu aż prosi się o próbę dokonania syntezy. W tabelce poniżej autor przedstawia po prawej stronie czynniki subiektywne, po lewej – obiektywne, na dole czynniki hedonistyczne, na górze eudajmonistyczne.

Tabela 1. Ujęcie syntetyczne

Obiektywne, eudajmoniczne dobro rozwój i realizacja potencjału, twórczość sukces afiliacja, rodzina	Subiektywne eudajmoniczne satysfakcja agoniczna satysfakcja perfekcjonistyczna i rozwojowa satysfakcja realizacji i osiągania celów satysfakcja miłości, przyjaźni, przynależności, dobrych relacji z otoczeniem
Obiektywne hedonistyczne bezpieczeństwo, pieniądze zaspokojenie popędów, zdrowie, seks	Subiektywne hedonistyczne przyjemność spokoju i bezpieczeństwa przyjemność fizyczna

Warto zwrócić uwagę na fakt, że czynniki wymienione po lewej stronie (obiektywne) odpowiadają hierarchicznemu modelowi potrzeb człowieka autorstwa Abrahama Masłowa. Zbieżność ta, oczywiście, nie jest przypadkowa. Ostatecznie dobrostan człowieka stanowi miarę spełnienia jego potrzeb. Zaspokojenie potrzeb niższych daje przyjemność, wyższych – satysfakcję (która oprócz przyjemności zapewnia także poczucie sensu, dumy, energii). W życiu liczą się jednak wszystkie pozytywne doznania, choć nie ulega wątpliwości, że te łączące się z poczuciem satysfakcji wywierają lepszy wpływ i na jednostkę, i na jej otoczenie.

Dobrostan jest zatem tym podstawowym dobrem, które decyduje o jakości naszego życia i zdolności do wspólnego działania społecznego oraz ekonomicznego. Okazuje się czymś znacznie więcej niż po prostu dobrobyt – bo zawiera w sobie potencjał twórczej i produktywnej aktywności, przynoszącej poczucie szczęścia jednostce i jej otoczeniu.

Bibliografia:

- Argyle, M. [2004], *Przyczyny i korelaty szczęścia*, [w:] Czapiński J. [red.], *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa.
- Beck, J.S. [2005], *Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*, Kraków.
- Beck, U. [2002], *Spółczesność ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, Warszawa.
- Blanchflower, D.G., Oswald, A.J. [1999], *Well-being over time in Britain and the USA*, Warwick.
- Cantril, H. [1965], *The pattern of human concerns*, New Brunswick.
- Castells, M. [1996], *The Rise of the Network Society*, Oxford.
- Compton, W.C. et al. [1996], *Factor structure of mental health measures*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 71, p. 406-413.
- Csikszentmihalyi, M. [1996], *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, Warszawa.
- Csikszentmihalyi, M. [1998], *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu*, Warszawa.
- Czapiński, J. [1998a], *Psychologia szczęścia*, Warszawa.
- Czapiński, J. [1998b], *Jakość życia Polaków w czasie zmiany społecznej*, Warszawa.
- Czapiński, J. [2004], *Ekonomiczne przesłanki i efekty dobrostanu społecznego*, [w:] Tyszką, T. [red.], *Psychologia ekonomiczna*, Gdańsk.
- Easterlin, R.A. [1974], *Does economic growth improve the human lot?* [w:] David, P.A., Reder, M.W. [red.], *Nations and households in economic growth*, New York.
- Fredrickson, B. [1998], *What good are positive emotions?*, „Review of General Psychology”, 2, p. 300-319.
- Frey, B.S., Stutzer, A. [2002], *Happiness and economics: How the economy and institutions affect well-being*, Princeton, N.Y.
- Giddens, A. [2003], *Stanowienie społeczeństwa. Zarys teorii strukturalizacji*, Poznań.
- Giddens, A. [2007], *Socjologia*, Warszawa.
- Graham, C., Pettinato, S. [2002], *Happiness and Hardship: Opportunity and insecurity in new economics*, Washington.
- Hagerty, M.R., Veenhofen, R. [2003], *Wealth and happiness revisited. Growing wealth of nations does go with greater happiness*, „Social Indicators Research”, 66, p. 1-17.
- Haring-Hidore, M. et al. [1985], *Marital status and subjective well-being. A research synthesis*, „Journal of marriage and the Family”, ???
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. [1999], *Well being. The foundations of hedonic psychology*, N.Y.
- Liotard, J.F. [1997], *Kondycja ponowoczesna. Raport o stanie wiedzy*, Warszawa.
- MacGregor, L., Little, B.R. [1998], *Personal Project, happiness and meaning: On being well and being yourself*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 74, p. 494-512.
- Mirski, A. [???], *Pełnia szczęścia w późnym wieku*, „Dziennik Polski”, 9.05.09.
- Oswald, A. [1996], *Happiness and economic performance*, Warwick.
- Offer, A. [red.] [1996], *In pursuit of happiness*, N.Y.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. [2000], *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well being*, „American Psychologist”, 55, p. 68-78.
- Ryff, C.D. [1995], *Psychological Well-being in adult life*, „Current Directions in Psychological Science”, 4, p. 99-104.

- Seligman, M.E.P. [2005], *Prawdziwe szczęście*, Poznań.
- Toeplitz, K.T. [2009], *Drzwi do przepaści*, „Polityka”, 12 [2679], ???.
- Veenhofen, R. [1996], *Developments In satisfaction research*, „Social Indicators Research”, 37, p. 1-46.
- Waterman, A.S. [1993], *Two conception of happiness: Contrast of personal expressiveness [eudaimonia] and hedonic enjoyment*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 64, p. 679-691.